البحر المتوسط

هذه الحمية غنية بالكثير من الخضروات والفواكه، والأسماك، والكثير من زيت الزيتون، بالإضافة إلى المكسرات، والبقول، والحبوب، والقليل من منتجات الألبان. **لا يعمل فقط على إنقاص الوزن، بل مفيد لصحة القلب والجسم بصورة عامة.**

النباتي

يتميز هذا النظام بالامتناع عن تناول أي منتجات حيوانية، ومن ضمنها منتجات الألبان والبيض. **برغم من أن له آثار رائعة على الصحة، إلا أنه تبين أن عدم استهلاك اللحوم والأسماك، والبيض، والحليب ومشتقاته يعرض الانسان لنقص عناصر مهمة للصحة.**

لا يعتبر من الأنظمة التي يمكن المداومة عليها لفترات طويلة.

المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني
Technical and Vocational Training Corporation

عمل المتدربة: رزان هاني فران

كيتو

يعتمد هذا الدايت على استهلاك كميات كبيرة من الدهون، وبعض البروتينات، بالإضافة إلى كمية قليلة من الكربوهيدرات. تناول هذه الأطعمة بالكميات المشار إليها، يعمل على إدخال الجسم بمرحلة "ketosis" والتي يعمل الجسم فيها على حرق الدهون المخزنة، واستخدامها كطاقة. **هذه الحمية ناجحة جداً مع الأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني.** ينصح باستشارة الطبيب، وإجراء فحوصات شاملة قبل البدء بهذا النظام، لتفادي حدوث أي مضاعفات صحية.

باليو

يركز على تناول مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأغذية الصحية، مثل اللحوم، والأسماك. ويركز على استهلاك نسبة كبيرة من الخضروات ويشدد على الابتعاد عن الأغذية المصنعة، الغنية بالسكريات، والأملاح الضارة، والدهون المشبعة ويجب عدم تناول أي حبوب وخصوصاً القمح. كما يجب التوقف عن تناول البقوليات. **مناسب للأشخاص المصابين بأمراض القولون.**

أنظمة حمية غذائية (Diet)

جمعنا لك معلومات عن أنظمة حمية شهيرة وفعالة، لتختار منها ما يناسبك في رحلتك نحو الرشاقة والصحة.

أتكنز

يعمل دايت أتكنز على مراحل، حيث يمكنك تناول كمية ضئيلة من الكربوهيدرات لا تتعدى العشرين غرام في المرحلة الأولى. ليحفز جهازك الهضمي على حرق الدهون بشكل أكبر. يعتمد نظام أتكنز بشكل رئيسي على اللحوم، حيث يتناول الشخص الذي يتبع هذه الحمية اللحوم بشكل يومي، وبكميات كبيرة. **هذه الحمية قد تكون غير مناسبة لشخص يتناول الإنسولين وغير مناسبة للأشخاص المصابين بأمراض الكلى.** يفضل استشارة الطبيب قبل البدء باتباع دايت أتكنز، الذي يفضل أن يتبع بمساعدة مختصين في التغذية، لتفادي حصول أي مشاكل صحية.